



Koronatautiepidemia: arkirutiinien ja liikunnan muutokset

PÄÄLÖYDÖKSET

- Koronarajoitukset ovat vaikuttaneet merkittävästi suomalaisten arkielämään.
- Eniten rajoitusten vaikutukset ovat koskeneet naisia, keski-ikäisiä ja suurissa kaupungeissa asuvia.
- Yli kolmasosa suomalaisista on siirtynyt etätöihin.
- Lähes kaikki ovat vähentäneet vierailujaan ystäviensä ja sukulaistensa luokse.
- Koronavirusepidemian aikana liikunta ja erityisesti ulkoliikunta on lisääntynyt.

Marko Elovainio

Tutkimusprofessori, dosentti
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Helsingin yliopisto
marko.j.lovainio@helsinki.fi

Karoliina Tiuraniemi

Consumer Needs and Propositions
Manager, DI
Suunto Oy
karoliina.tiuraniemi@suunto.com

Vesa Jormanainen

Johtava asiantuntija, LL, THM
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
vesa.jormanainen@thl.fi

Timo Partonen

Tutkimusprofessori, dosentti
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
timo.partonen@thl.fi

Johdanto

Koronavirustaudin (COVID-19) epidemian vuoksi asetetut yleiset, kaikkia koskevat ohjeet ja rajoitukset ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat suomalaisten elämään. Tässä tutkimuksessa selvitämme, mitä nämä muutokset ovat olleet ja miten voimakkaina nämä muutokset on koettu.

Yhteiskunnan sulkeutuminen ja arkiympäristön rajoittaminen muuttavat luonnollisestikin päivittäisten asioiden toimittamista. Tämä voi paitsi aiheuttaa ahdistavaa huolta ja uudenlaista kiirettä, myös muuttaa ihmisten päivärytmiä ja rutiinien kadotessa vaikeuttaa ajanhallintaa.

Arkiliikunta ja aktiivisuus voivat tässä olla avuksi, jos ne osaltaan antavat uuden keinon rytmittää päivittäistä ajankäyttöä (Van Bavel ym. 2020).

Menetelmät

Väestön kokemien rajoitusten ja liikkumisessa ja muussa aktiivisuudessa tapahtuneiden muutosten seurannassa käytimme tietoa, joka oli kerätty (A) väestöä edustavista, toistetuista kyselytutkimuksista ja (B) sähköisten järjestelmien tuottamista ryhmätason aineistoista. Tämän raportin aineistoja ovat Taloustutkimus Oy:n väestöotoksiin perustuva puhelinhaastatteluaineisto sekä Suunto Oy:n älykello- ja puhelinsovellusten ryhmä- ja aluetason seurantatieto.

Taloustutkimus Oy:n tiedonkeruun kohderyhmänä oli Manner-Suomen suomenkielinen aikuisväestö (15–79-vuotiaat). Otoskoko oli 1008 henkilöä, ja otos painotettiin iän, sukupuolen, asuinalueen ja talouden koon mukaan, jotta se edustaisi kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Tiedonkeruut tehtiin viikoilla 13, 14, 16, 17, 19, 21 ja 22 satunnaisesti viikoittain poimittujen eri henkilöiden puhelinhaastatteluina.

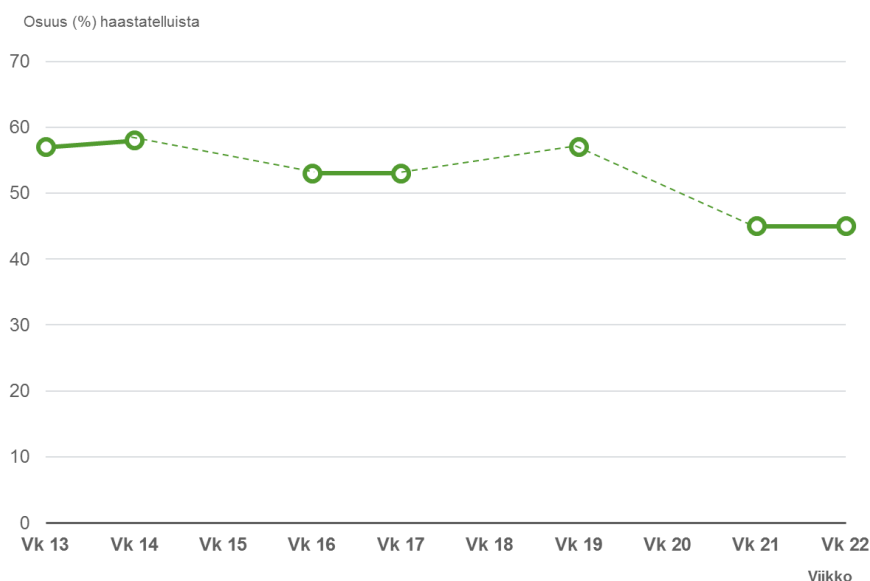
Näillä aineistoilla olemme seuranneet, miten laajoina ja merkityksellisinä suomalaiset ovat nähneet rajoitustoimien vaikutukset omaan arkeensa ja jokapäiväiseen elämäänsä. Näiden lisäksi seuraamme tämän vuoden alusta tapahtuneita muutoksia yleisessä aktiivisuudessa ja erityisesti ulkoliikunnassa.

Tulokset

Vaikutukset väestön jokapäiväiseen elämään

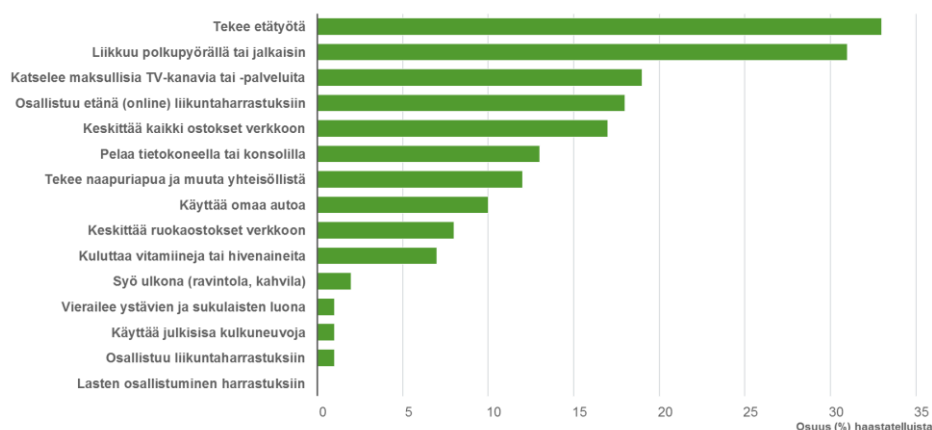
Vastaajista valtaosa oli sitä mieltä, että koronavirusepidemiaan liittyvät yleiset ohjeet ja rajoitukset olivat vaikuttaneet heidän arkeensa ja elämäänsä erittäin tai melko paljon. Viikkojen 13 ja 14 välillä ei arvioissa tapahtunut muutosta, mutta viikoilla 16 ja 17 koettu vaikutus oli hiukan pienempi, viikolla 19 koettu vaikutus jälleen hiukan lisääntyi ja viikoilla 21 ja 22 koettu vaikutus selvästi taas vähentyi (kuvio 1).

Rajoitukset olivat vaikuttaneet viikolla 22 enemmän naisten (50 % vs. 39 %) kuin miesten, enemmän keski-ikäisten (60 %) ja vähiten vanhimman ikäryhmän elämään (30 %). Rajoitukset olivat vaikuttaneet enemmän suuremmissa kaupungeissa (46 % – 62 %) kuin pienemmillä paikkakunnilla (40 %) asuvien elämään.



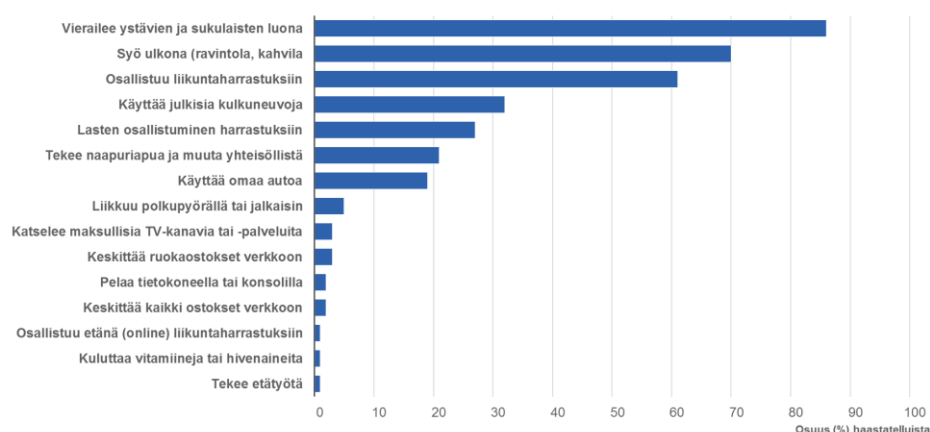
Kuvio 1. Kuinka paljon koronavirusepidemiaan liittyvät ohjeet ja rajoitustoimet ovat vaikuttaneet arkeen ja elämään, erittäin ja melko paljon vastaneiden osuus (%) viikoilla 13–22 (23.3.–31.5.2020). Lähde: Taloustutkimus Oy, puhelinhaastattelut.

Eniten seurantaviikkojen aikana olivat lisääntyneet etätöy tekeminen (33 %), polkupyöräily ja käveleminen (31 %) ja maksullisten televisiokanavien katselu tai pelaaminen (19 %). Myös etäliikunta eli esimerkiksi internetin välityksellä tapahtuva ohjattu liikunta oli lisääntynyt (18 %). Ostosten tekeminen internetin välityksellä oli myös lisääntynyt selvästi. Vastanneista 17 % kertoi keskittäneensä kaikki ostoksensa verkkoon (kuvio 2).



Kuvio 2. Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut omaan käyttökseen seuraavien asioiden osalta? Osuus (%), joilla tekeminen oli lisääntynyt, kaikki vastaajat viikolla 22 (25.5.–31.5.2020). Lähde: Taloustutkimus Oy, puhelinhaastattelut.

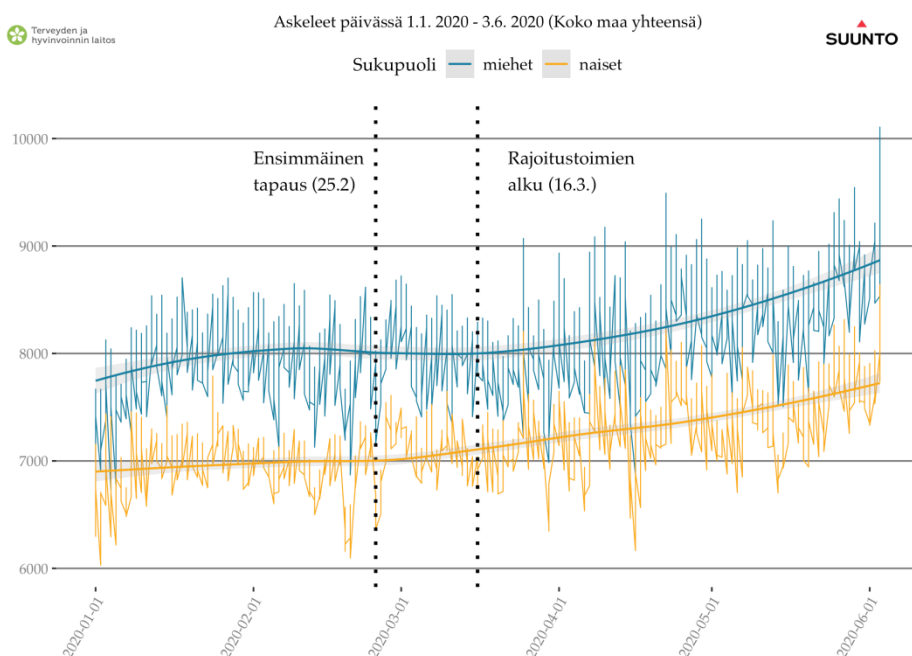
Lähes 90 prosenttia vastaajista ilmoitti vähentäneensä ystävien ja sukulaisten tapaamista. Samoin yli 70 prosenttia ilmoitti vähentäneensä ravintolassa tai kahvilassa syömistä. Myös ohjattu ryhmäliikunta, kuntosaleilla käynti ja uimahalleissa uiminen olivat vähentyneet selvästi (61 %). Joka kolmas (32 %) ilmoitti käyttäneensä vähemmän julkisia kulkuneuvoja, ja 27 % oli vähentänyt lasten harrastuksiin osallistumistaan (kuvio 3).



Kuvio 3. Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut omaan käytökseenne seuraavien asioiden osalta? Osuus (%), joilla tekeminen oli vähentynyt, kaikki vastaajat viikolla 22 (25.5.–31.5.2020). Lähde: Taloustutkimus Oy, puihelinhaastattelut.

Vleisen aktiivisuuden muutokset ja ulkoliikunta epidemian aikana

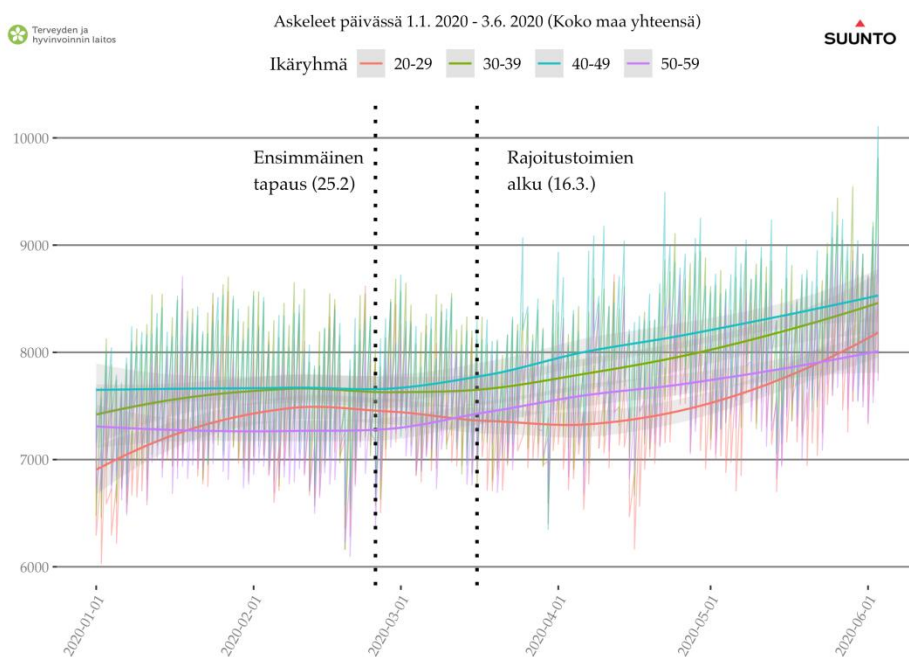
Tutkittavien aktiivisuutta seurattiin vuoden 2020 alusta alkaen Suunto Oy:n älykellojen käyttäjillä. Aktiivisuudessa on vaihtelua, mutta ensimmäisen koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnin jälkeen erityisesti naiset, mutta jonkin verran myös miehet, lisäsivät liikkumistaan (kuvio 4). Keskimääräiset päivittäiset askelmäärät näyttäisivät lähteneen naisilla nousuun jo ensimmäisen koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnin jälkeen ja miehillä selvemmin vasta kaikkia kansalaisia koskevien, yleisten rajoitustoimien alun jälkeen. Sekä naisilla että miehillä aktiivisuus on jatkanut kasvuaan seurantajakson loppuun saakka (kuvio 4).



Lähde: Suunto Oy & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Kuvio 4. Keskimääräiset päivittäiset askelmäärät naisilla ja miehillä Suomessa viikoilla 1–22 (1.1.–3.6.2020).

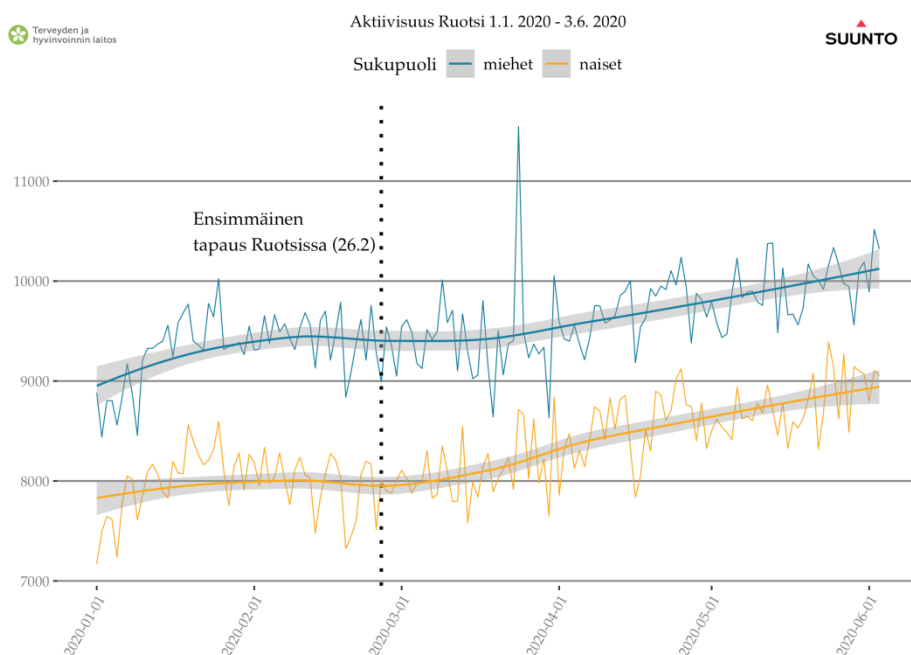
Ikäryhmien välillä oli suhteellisen vähän eroja, mutta nuorin tarkastelussa ollut 10-vuotiskäryhmä (20–29-vuotiaat) näyttää vähentäneen aktiivisuuttaan rajoitustoimien alkamisen jälkeen (kuvio 5). Heidän yleinen aktiivisuutensa on kuitenkin palannut aiemmalle tasolle. Kaksi vanhinta tarkastelussa olleista ikäryhmistä (40–59-vuotiaat) olivat selkeimmin lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan jonkin verran jo ensimmäisen koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnista lähtien, vaikka erot seurannan kuluessa ovatkin olleet pieniä (kuvio 5).



Lähde: Suunto Oy & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Kuvio 5. Keskimääräiset päivittäiset askelmäärät 20–59-vuotiailla Suomessa viikoilla 1–22 (1.1.–3.6. 2020).

Tilanne Ruotsissa on ollut hyvin samankaltainen kuin Suomessa. Sekä miehet että naiset ovat hiukan lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan ensimmäisen Ruotsissa havaitun koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnin jälkeen (kuvio 6).

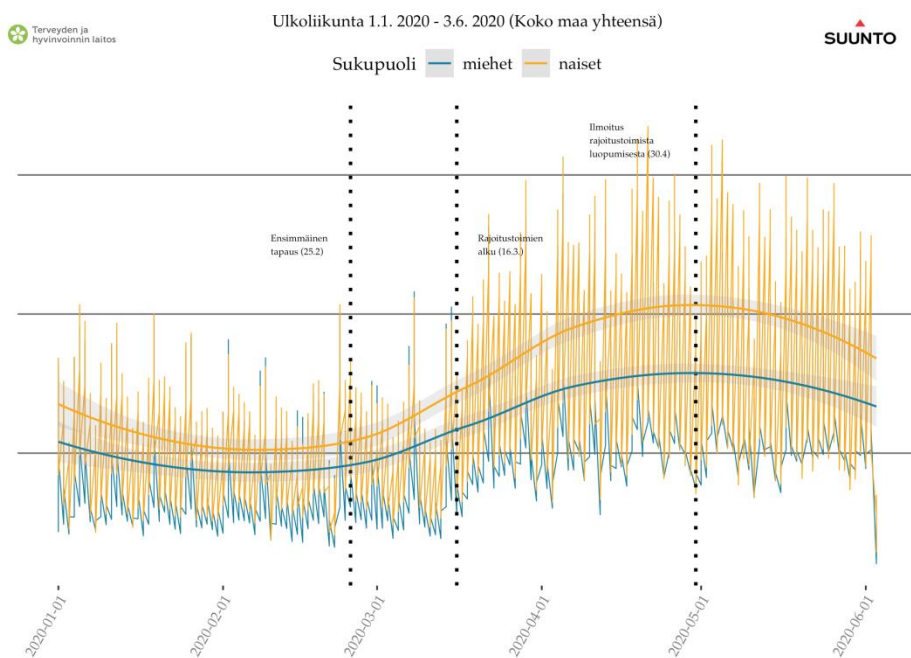


Lähde: Suunto Oy & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Kuvio 6. Keskimääräiset päivittäiset askelmäärät naisilla ja miehillä Ruotsissa viikoilla 1–22 (1.1.–3.6.2020).

Ulkoliikunnan muutokset näyttävät siltä, että liikunnan ja aktiivisuuden lisääntyminen on aluksi ollut varsinkin ensimmäisen koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnin jälkeen juuri ulkoliikunnan lisääntymistä (kuvio 7).

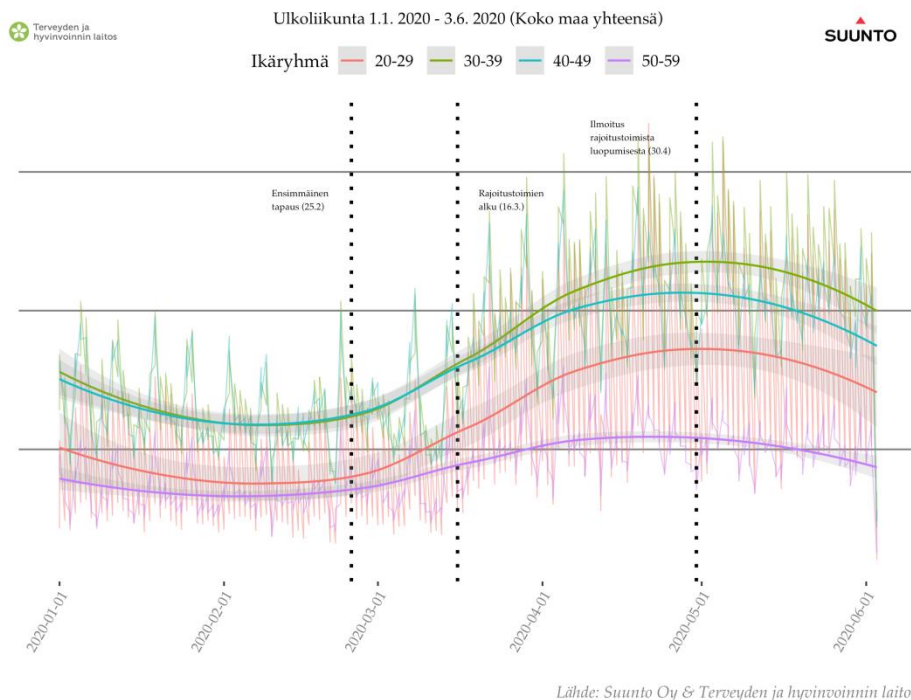
Rajoitustoimien purkaminen on mitä ilmeisimmin merkinnyt myös ihmisten siirtymistä takaisin erilaisten sisäliikuntalajien pariin kuntosalien ja ryhmäliikuntapaikkojen avautumisen myötä.



Lähde: Suunto Oy & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Kuvio 7. Keskimääräiset päivittäiset ulkoliikkujamäärät naisilla ja miehillä Suomessa viikoilla 1–22 (1.1.–3.6.2020).

Muutokset ovat olleet samanlaisia sekä naisilla että miehillä (kuvio 7) ja näyttäneet samantyyppisiä kaikissa 10-vuotiskäryhmissä (kuvio 8).



Kuvio 8. Keskimääräiset päivittäiset ulkoliikkujamäärät 20–59-vuotiailla Suomessa viikoilla 1–22 (1.1.–3.6. 2020).

Pohdinta

Suomalaisista suurin osa koki, että koronavirusepidemiaan liittyvät yleiset ohjeet ja rajoitukset olivat vaikuttaneet heidän arkeensa ja elämäänsä erittäin tai melko paljon. Rajoitukset olivat vaikuttaneet enemmän naisten kuin miesten ja ehkä hiukan yllättäen vähiten vanhimman ikäryhmän elämään.

Seurantaviikkojen aikana etätönn tekeminen sekä polkupyöräily ja käveleminen olivat lisääntyneet. Keskimääräiset päivittäiset askelmäärät näyttäsivät lähteneen naisilla nousuun jo ensimmäisen koronaviruksen tautitapauksen uutisoinnin jälkeen ja miehillä selvemmin vasta rajoitustoimien alun jälkeen. Rajoitusten takia vierailut ystävien ja sukulaisten luona olivat puolestaan vähentyneet.

Lähteet

Van Bavel JJ, Baicker K, Boggio PS, Capraro V, Cichocka A, Cikara M, ym. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav* 2020; 4(5): 460-471. doi:10.1038/s41562-020-0884-z.

Tämän julkaisun viite:

Elovainio M, Tiuraniemi K, Jormanainen V, Partonen T (2020). Koronatautiepideamia: arkirutiinien ja liikunnan muutokset. *Tutkimuksesta tiiviisti* 16/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-524-7 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-524-7>